

проблемы ей удается решить на наших занятиях, а особенно при выступлениях на сцене.

- Катя. 6 лет. Катя очень тревожный ребенок, всегда держится за руку бабушки, боится остаться одна. Но сейчас ребенок преодолел свой страх и выступает перед чужими людьми.

- Саша. 6 лет. У девочки большие проблемы интеллектуального развития. На занятиях часто были немотивированные капризы, агрессия и другие проявления негативизма. Сейчас Саша очень любит занятия в Театре моды, любит перевоплощения.

- Ульяна. 7 лет. ДЦП, задержка в развитии. Очень радуется любым проявлениям внимания, учится взаимодействию с другими, не боится быть «другой», не такой как все.

Все дети, посещающие занятия с удовольствием включаются в нашу большую психологическую игру. Они любят и процесс создания образа, и процесс выступления на публику, чувствуют удовлетворение, осознают свою значимость, индивидуальность.

В рамках психологического направления вся деятельность в Театре Моды качественно изменяет состояние личности (снижается тревожность, изменяется отношение к самому себе, развивается творческое воображение). В педагогическом направлении посредством Театра Моды обеспечивается социальная адаптация как здорового ребенка, так и ребенка с нарушениями в развитии, т.е. более успешно проходит процесс социализации. *Социализация* – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом *социального опыта*, осуществляемый в общении и деятельности. *Взаимодействие* названных направлений применения творческой деятельности приводит к качественным позитивным личностным изменениям.

Отношения в системе «педагог – ребенок – родитель», основываясь на личностно ориентированном подходе в работе средствами искусства, способствуют активизации творческих проявлений, изменению поведения и развитию разнообразных форм коммуникации. Театр моды – активная форма работы в данном направлении.

Работа проводилась во всех группах. На мой взгляд, удалось сформировать положительную мотивацию у родителей к такому виду совместной деятельности и достичь целей, которые ставились в начале работы.

А.А. Золотовскова
РГППУ, Екатеринбург

Исторический аспект музыкальной психотерапии

Первые ростки науки музыкальной психологии можно найти еще в трудах античных философов. Одним из важнейших понятий этики Пифагора было учение об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях – не только в танцах, пении и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Платон считал, что могущественность и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и ритмах; нет худшего разрушения нравов, чем отход от скромной и стыдливой музыки. Аристотель разработал учение о мимесисе, подробно описав музыкальные лады, ведущие к изменению психики в том или ином направлении. Демокрит рекомендовал слушать музыку при инфекционных заболеваниях.

Так же античные музыканты придавали особое значение темпу, ритму и инструментам, используемым для выступлений, так как замечали, что влияют на настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

В древних цивилизациях Китая, Индии, Египта жрецы храмов, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Они рассматривали ее, как вид деятельности одновременно близкий к науке, ремеслу и религиозному культу.

Древнекитайская философия и медицина разделяют все существующее в мироздании на две категории - психическую энергию «Ян» и

«Инь» (мужскую и женскую). Эта энергия движется в теле по «меридианам», пересекающимся между собой. Каждый «меридиан» связан с одним из внутренних органов человека. Лечение душевных и физических расстройств осуществлялось посредством воздействия определенных тонов звуков музыкальных инструментов на активные точки меридиана и связанные с ними области тела. Звуки музыки, таким образом, сообщали телу человека те или иные свойства. Музыка, воздействуя на человека, приводила его в состояние гармонии с природой.

Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. Она основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека. Индийская философия считает, что даже самый простой язык, слово, речь не могут существовать без музыки, что воздействие музыки зависит не только от мастерства исполнителя. Ее эффект на слушателя определяется и уровнем духовного развития музыканта, по этой причине значение музыки различно для каждого человека.

Музыка издревле притягивала внимание своей тайной воздействия на личность, исходящей от нее неведомой силой, способной влиять на поведение человека. Поиском ответа на вопрос о том, каким образом происходит это влияние, занялся древнегреческий врач Герофилос, который поддержал мысль о том, что человек – часть космического ритма целого, а значит, он и сам содержит в себе какие-то ритмы. Так родилось представление о музыке в пульсе. Позже оно было воспринято средневековой теорией музыки, а также медициной, после перевода с арабского в XII в. «Книги исцеления» Авиценны (980 – 1037), в которой целая глава посвящена взаимосвязи между пульсом и музыкой.

В средние века музыкальная психология развивалась в работах музыкантов-теоретиков и музыкантов-философов – Боэция, Гвидо Аретинского, Царлино, Кунау, Кирхера, Матессона. Они изучали воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека, устанавливали отношения между темпераментом пациента и предпочте-

нием им того или иного характера музыки.

Собственно научная музыкальная психология берет свое начало в труде Г. Гельмгольца «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки». Гельмголец разработал резонансную теорию слуха, согласно которой слуховые ощущения возникают благодаря резонированию внутренних органов слуха в ответ на внешние воздействия.

В 1807 г. в Вене вышла книга д-ра Лихтен-таля под названием «Врач-музыкант или сочинение о влиянии музыки на тело и ее использовании при определенных заболеваниях», в которой точно описывается, как музыка может влиять на психику и косвенно на само тело. Впервые в психиатрические учреждения музыкотерапию стал вводить в начале XIX в. французский врач-психиатр Жан Этьен Доминик Эскироль.

Первоначально музыкальная психология развивалась, изучая те ощущения, которые доставляют слуху простые тоны. Отсюда и название – «тонпсихология» как наука о звуках, не имеющих частичных тонов. Эта наука в свою очередь развивалась в рамках идей атомизма, которые властвовали в психологии с конца XIX века до 20-х годов XX-го. На смену им пришли принципы целостности восприятия, используемые в гештальтпсихологии. Важным ее положением являлось то, что целое в восприятии не равно сумме отдельных ощущений от звуков, тембров, ритмов. Одна из первых работ, наиболее полно представляющих направление гештальтпсихологии в теории музыки, – работа Э. Курта, вышедшая в 1931 году в Берлине.

Большой вклад в развитие музыкальной психотерапии внес немецкий исследователь К. Шумпф, работы которого вышли в конце XIX века, заложившие основы концепции о двух компонентах высоты музыкального звука. Суть концепции заключается в том, что с изменением одного физического признака звука (частоты его колебаний) изменяются одновременно два его психологических признака (тембр и высота). Эти идеи были развиты затем в трудах М. Майера, Г. Ревеша («Введение в музыкальную психологию», 1946), А. Веллека («Музыкальная психоло-

гия и музыкальная эстетика», 1963).

Однако как самостоятельная отрасль знаний и область научно-практической деятельности, связанной как с психическим, так и с физическим здоровьем организма, музыкотерапия начала формироваться только в XX веке. Она начинает активно применяться в Европе, США, Австралии, Японии. Среди получивших широкую известность теоретических школ следует выделить Дж. Элвина (Великобритания), П. Нордоффа и К. Роббинса (США), Э. Лекоурта (Франция), Дж.Кр. Тровеси (Италия).

В России в 1913 году изучением лечебного действия музыки занимались психиатры, в том числе профессора Саккети и Бехтерев, но лишь в 1993г. Михаил Чунч организовал Международный центр музыкотерапии. Научные концепции этих специализированных музыкотерапевтических сообществ различаются между собой, как и оригинальные формы лечебных ритуалов древности. Со второй половины XX в. музыкотерапия изучается и используется в лечебных и коррекционных целях в различных направлениях медицины и в психологии, в частности, специальной. Представлен широкий спектр работ Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, И.М. Гриневой, Б.М. Теплова, Е.В. Назайкинского, Г.С. Тарасова, В.В. Медушевского, Л.Л. Бочкарева. Наиболее разработанной областью музыкальной психологии является психология музыкального восприятия, исследованием которой занимались музыковеды и теоретики – Ю.Н. Тюлин, Б.В. Асафьев, Б.Л. Яворский, Л.А. Мазель, М.В. Блинова, Ю.Б. Алиев, С.Н. Беляева-Экземплярская, Н.А. Ветлугина и др.

Интерес к использованию музыки в целях коррекции, к механизму его воздействия на человека в конце XX в. заметно вырос. Научно-технические достижения позволили более глубоко изучать физиологические реакции организма в ответ на воздействие музыки. В то же время этот интерес определяется возможностью применения музыки как лечебно-коррекционного средства, обеспечивающего гармонизацию состояния человека: снятие напряжения, утомления, повышение эмоциональ-

ного тонуса, развития эстетических потребностей. На кафедре физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института в 90-х гг. проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой или пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

На сегодняшний день различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно дать толчок к новому видению ситуации и нейтрализации негативных эмоций индивида. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие как дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Выбор тех или иных музыкальных произведений может осуществляться на основании разных критериев: в американской школе музыкотерапии (H.S. Illing, I. Benedict, 1958) предлагаются такие отрывки, которые вызывают очень широкий спектр эмоциональных состояний (радость, печаль, сочувствие и т.д.); в шведской школе, основанной на глубинном анализе, предъявление музыки индивидуализируется для отреагирования определенных скрытых комплексов.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как музыкальные инструменты, так и голос, хлопки, топот, постукивания. Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные груп-

пы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль. В психиатрической практике музыкотерапия наиболее эффективна при работе с умственно отсталыми пациентами; метод используют также при реабилитации больных с физическими нарушениями (слепота, глухота), в пенитенциарных учреждениях. Многие элементы, выработанные в музыкотерапии, используются в практике музыкального образования.

Современному практическому психологу, стремящемуся к самореализации и овладению профессиональным мастерством в сфере музыкальной психологии, необходимо знать о перспективных направлениях научного исследования, а также уметь применять эти знания в своей деятельности, что невозможно без глубокого осмысления теоретической базы музыкальной терапии.

Р.Т. Кокоева, М.И. Цопанова
ГОУ ВПО «СОГУ», г. Владикавказ

Терапевтическая метафора как психотехнология в индивидуальной работе

Мы используем метафоры в повседневном общении и зачастую обращаемся к ним для более образного и яркого описания какого-либо внутреннего состояния или события. Метафора, задействовав правое полушарие человеческого мозга, открывает новые формулы процесса познания. Использование терапевтической метафоры как способа психологического воздействия на личность клиента сегодня бурно обсуждается в научных кругах, ведь правильно построенная и рассказанная метафора, вызывая свободные ассоциации и, касаясь личной жизни клиента, имеет глубокий и стойкий эффект.

В терапевтической метафоре, которая занимается разгадкой скрытого смысла, порождает в подсознании процессы, связанные с выстраиванием различных внутренних ассоциаций. В итоге сознательные и бессознательные процессы взаимодействуя, порождают новые толкования и новые поведенческие реакции.

Терапевтическая метафора запускает в левом и правом полушариях мозга два параллельных процесса, в результате дающих эффективное воздействие на сознание и подсознание. При этом отображаются внутренние переживания и возможность рефлексировать над ней.

Известно, что терапевтическая метафора включает в себя: 1) врожденные внушения и команды; 2) репрезентативные системы; 3) интонационное сопровождение.

Мы попробовали сочинить терапевтическую метафору, которая была созвучна проблеме, заявленной клиентом, способствующей актуализации вытесняемых им моментов личной эмоциональной жизненной ситуации.

Открой себя.

«Хочу быть богатой со всеми вытекающими отсюда бонусами – красным Феррари, черными туфельками из крокодиловой кожи от Guzzi и годовой карточкой на все SPA Европы. М-да, неплохо... Ну и что? Да, хочу быть не столбовою дворянкой, а владычицей морскою, вот тогда он посмотрит, кому не звонит, и на чьи SMS-сообщения не отвечает». Так размышляла юная особа, ступавшая по коридорам факультета университета. Неожиданно девушка остановилась, посмотрела на свои туфли, ей показалось, что кто-то разговаривает здесь, совсем рядом, девушка прислушалась:

– Ой-ой, что такое? Ай-ай, сейчас разорвусь, ваша ножка, моя дорогая, уж очень для меня широка, – возмущается новенькая лаковая туфелька.

– Помалкивайте – отвечает ей женская ножка, вас купили задорого – будьте добры, выполняйте свои профессиональные обязанности.

– Но вы больно давите мне своим пальцем в мой носик, мой изящный красивый носик, – опять завопила туфелька.

– Послушайте, туфля, за вас заплатили, за вами ухаживают, вами щеголяют, и все потому, что вы стильная, красивая. Я терпеливо молчу, понимаете вы, бездушна гордычка!

– Ну, хорошо, хорошо, может я вам не в пору? – не унимается туфелька.

– Да нет, нормально, другой размер –